

# 教育相談便り 12号

「怒り」をコントロールできれば人生はもっとラクになる！！



- ☑最近イライラする
- ☑すぐ怒ってしまい後悔する
- ☑ムカッとしてすぐ喧嘩してしまう
- ☑気持ちの切り替えがうまくできない

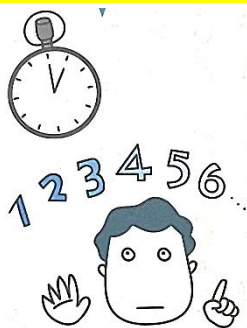
このような経験はないでしょうか？  
これらは全て怒りに関する悩みです

怒りは人生を壊す唯一の感情です。怒りによって発した一言が今まで積み上げてきた人間関係や信頼関係、キャリアを全て台無しにすることがあります。では、怒りという感情自体が悪いかというと必ずしもそうではありません。怒りは生まれつき持っている感情で生きていくうえで必要不可欠なものです。重要なのは**怒りに振り回されずにコントロールすること。その方法がアンガーマネジメント**です。

ロジャーフェデラーというテニス選手を知っていますか？彼は試合中にイライラしてミスをするとう物にあたりにミスが続いたり怒りが原因で負ける試合が続いていました。そこで彼はアンガーマネジメントをトレーニングに取り入れ、結果世界ランク 1 位となりました。当時の報道記事には「フェデラーはもう自分自身の怒りの奴隷ではなくなった」と報じられていました。つまり怒りは自分自身の才能やチャンスを潰しかねないものなのです。**アンガーマネジメントを学べば怒りを上手にコントロールできるようになり他人を許容できる範囲もどんどん大きくなっていきます。**アンガーマネジメントにもいろいろは手法がありますが、今回は一番実践しやすい例を紹介します。詳しく学んでみたい方はアンガーマネジメントに関する書籍やインターネットで調べてみてね！

(参考:『怒りが消える心のトレーニング 安藤俊介』)

## アンガーマネジメント 例①～④



**①ゆっくり6秒数える**  
6秒で理性が働く



**②深呼吸をする**  
こころを落ち着ける



**③思考をストップさせる**  
無になる



**④一端その場から離れる**  
タイムアウトでクールダウン

## 12月の予定

| 月       | 火       | 水       | 木       | 金  |
|---------|---------|---------|---------|----|
| 1       | 2<br>○  | 3<br>◎  | 4<br>☆  | 5  |
| 8       | 9<br>○  | 10<br>◎ | 11<br>☆ | 12 |
| 15<br>○ | 16      | 17<br>◎ | 18      | 19 |
| 22      | 23      | 24      | 25      | 26 |
| 29<br>冬 | 30<br>休 | 31<br>み |         |    |

☆SC:小野文子さん 午前中(1～3校時)  
○支援員:比嘉ゆかさん 午前中(1～3校時)  
◎支援員:吉田順子さん 午前中(1～3校時)  
※予定は変更になることもあります。空き時間など  
teams で連絡するので確認ください。  
保護者からの相談も受け付けております。  
お気軽にご相談ください

